

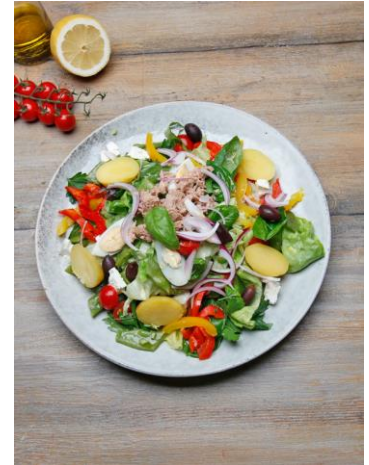
Martina Kömpel
Nizza-Salat

Dienstag, 18. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

8	kleine Kartoffeln (z.B. vom Vortag)
etwas	Salz
4	Eier
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
300 g	Stangen-Bohnen
2 Zweige	Bohnenkraut
60 g	Kopfsalat
8	Kirschtomaten
2	rote Zwiebeln
6 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
1 Bund	Basilikum
1 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Sauerampfer
80 g	Fetakäse
1	dünnes Fladenbrot
1 EL	Butterschmalz
16	schwarze Oliven (z.B. Kalamata-Oliven)
100 g	Thunfisch aus der Dose
etwas	Kürbiskernöl oder Walnussöl



Zubereitung:

1. Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen, abgießen und anschließend schälen.
2. Die Eier hart kochen, gut abkühlen lassen, schälen und vierteln.
3. Paprika halbieren, die Kerne entfernen. Die Paprikahälften auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten weich garen. Anschließend die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.
4. Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Salzwasser und Bohnenkraut aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
6. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
7. Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, leicht salzen und pfeffern.
8. Knoblauch schälen halbieren und eine Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen.

9. Basilikum, Petersilie und Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

10. Feta in Würfel schneiden.

11. Paprika, Tomaten, Bohnen und Kartoffeln in die Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterblätter fein schneiden und untermischen.

12. Das Brot in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz knusprig rösten.

13. Große tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen, den Gemüsesalat darauf anrichten. Oliven, Zwiebeln, Eier, Feta und Thunfisch darauf verteilen. Mit Kürbiskernöl beträufeln, die Brotstücke darüber streuen und alles servieren.

Nährwert: Pro Stück: 810 kcal / 3390 kJ
64 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 49 g Fett